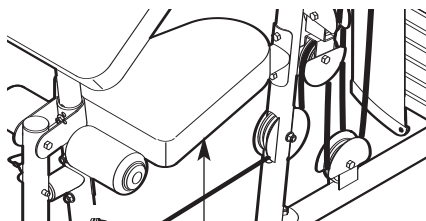
WEIDER® PRO 4000

Modello Nº. WEEVSY2826.0
Nº. di Serie__________________

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.

Etichetta del Numero di Serie (Sotto il Sedile)

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

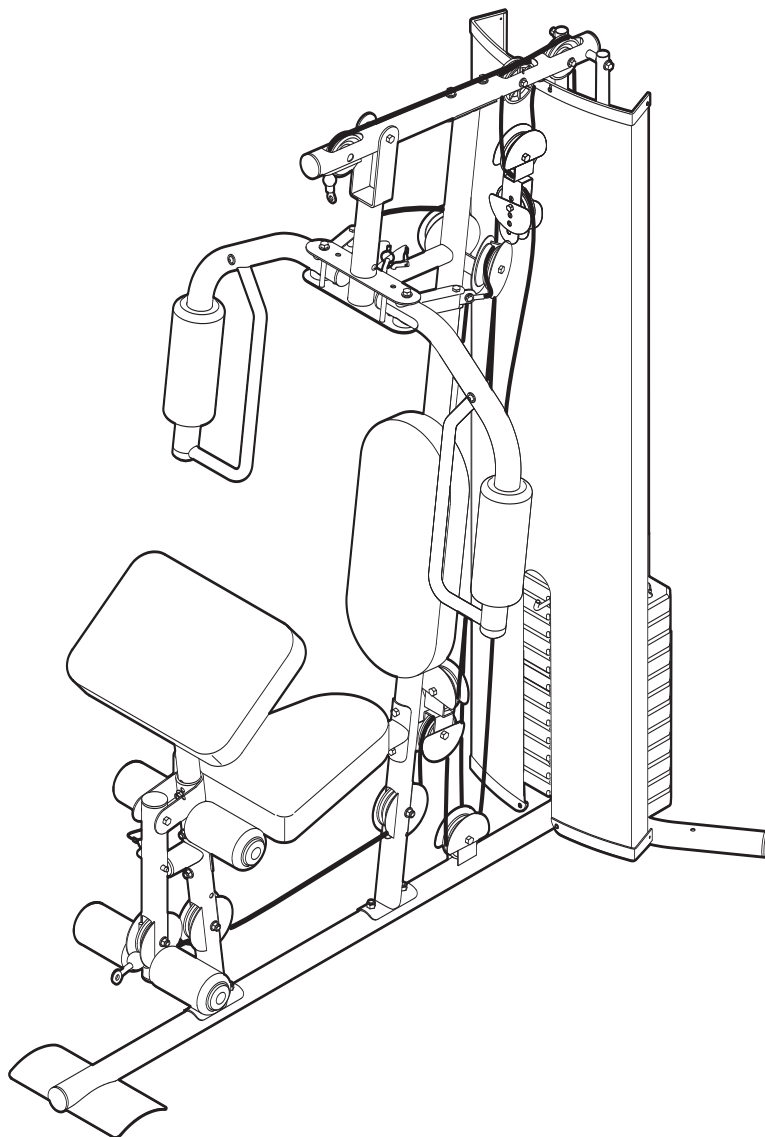
Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

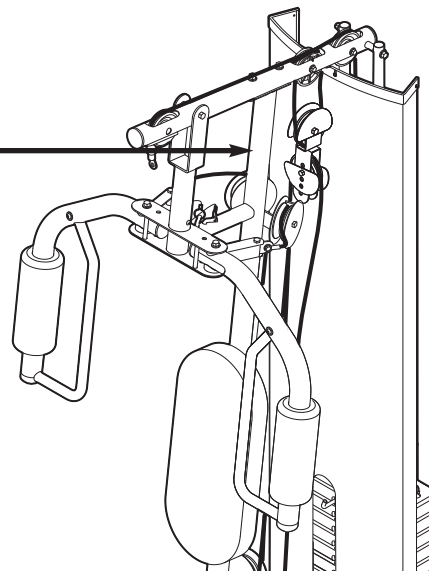
Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

Nota: Al centro di questo manuale è stata inserita una DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI ed una TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI. Rimuovere il DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI e la TABELLA D’IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI prima di iniziare il montaggio.

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

Fare riferimento al disegno sottostante. Localizzare l’adesivo d’avvertenza sulla stazione multifunzione. Il testo sull’adesivo d’avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con l’adesivo quadrato che è incluso con la stazione multifunzione. Staccare l’adesivo in italiano, ed attaccarlo sull’adesivo d’avvertenza in modo da coprire il testo in inglese. Se manca un adesivo d’avvertenza, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l’adesivo nel luogo mostrato.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la panca pesi.

1. **Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla stazione multifunzione. prima di utilizzarla. Utilizzare la stazione multifunzione. solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.**

3. **La stazione multifunzione estata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in instituti media.**

4. **Tenere la stazione multifunzione. all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la stazione multifunzione. su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla stazione multifunzione. per montarla, smontarla e utilizzarla.**

5. **La stazione multifunzione ha un gruppo peso aperto; quest'ultimo non deve essere in alcun modo accessibile dall'esterno dall'utilizzatore. Per evitare l'accesso al blocco peso, posizionare la stazione multifunzione in un angolo o in una rientranza della stanza come indicato nel disegno sottostante. Tra la stazione multifunzione e i muri adiacenti non deve esserci più di 1 metro (3 piedi e 4 pollici).**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

7. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

8. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**

9. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**

10. **La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 136 kg.**

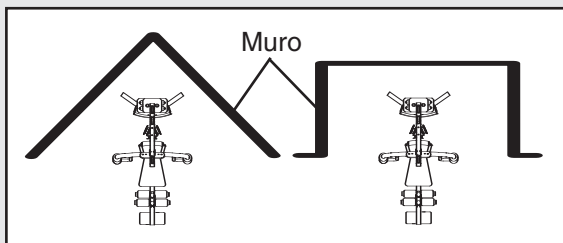
11. **Fissare sempre gruppo pesi con il perno di bloccaggio e bloccarlo dopo l'allenamento per evitare l'uso della stazione multifunzione da parte di persone non autorizzate (si veda il paragrafo BLOCCARE IL GRUPPO PESI a pagina 18).**

12. **Assicurarsi che i cavi siano sempre posizionati sulle pulegge. In caso i cavi non dovessero scorrere liberamente durante l'esercizio, fermarsi immediatamente ed assicurarsi che questi siano ben posizionati sulle pulegge.**

13. **Posizionarsi sempre sulla pedana ogni qualvolta si effettuano esercizi che potrebbero causare il ribaltamento la stazione multifunzione.**

14. **Non lasciare mai andare i bracci, la leva gamba, la barra vogata, o l'impugnatura mentre i pesi sono sollevati; o questi cadrebbero con gran forza.**

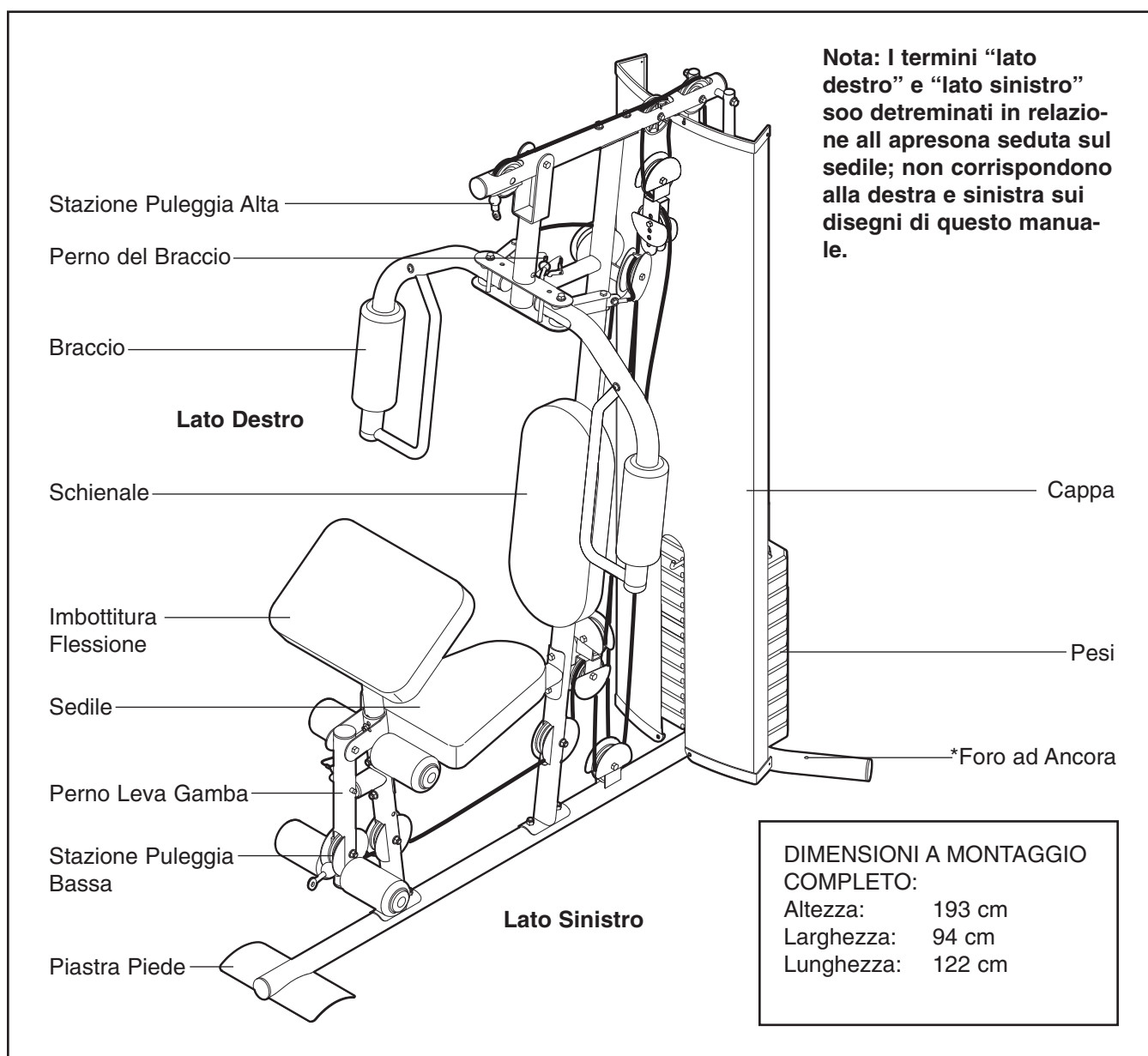
15. ***Staccare sempre la lbarra dorsali dalla stazione multifunzione ogni qualvolta si esegue un esercizio che non la richieda.***

16. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile WEIDER® 3000 stazione multifunzione. La stazione multifunzione offre una varietà di stazioni pesi progettate per sviluppare ogni maggior gruppo muscolare del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificamento generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la stazione multifunzione aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare stazione multifunzione. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY2826.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla stazione multifunzione (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

MONTAGGIO

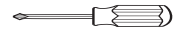
Renditi il Montaggio più Facile

Tutto ciò che è presente in questo manuale è disegnato per assicurare che la stazione multifunzione possa essere montato con successo da chiunque. **Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di leggere le informazioni in questa pagina. Questa breve introduzione vi risparmierà più tempo di quanto ne richiede la lettura.**

Il Montaggio Richiede Due Persone

Per vostra convenienza e sicurezza, montare la stazione multifunzione con l'aiuto di un'altra persona.

Pianificare Abbastanza Tempo

Date le numerose caratteristiche della stazione multifunzione, il processo di montaggio richiederà circa sei ore. Pianificando tempo a sufficienza e decidendo di rendere il compito piacevole, il montaggio proseguirà senza intoppi. E' possibile che si desideri montare la stazione multifunzione in due serate.

Scegliere un Luogo per la Stazione Multifunzione

A causa del suo peso e misure, la stazione multifunzione dovrebbe essere montato nel luogo dove sarà poi utilizzato. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per girare intorno la stazione multifunzione mentre lo montate.

Come Disimballare la Scatola

Per rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo diviso il processo di montaggio in quattro fasi. Le parti necessarie per ogni fase sono state riposte in sacchetti separati. **Importante: Aspettare fino a quando si è pronti ad iniziare una nuova fase prime di aprire il relativo pacchetto contenente le parti necessarie.** Mettere tutte le parti la stazione multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Assicurarsi di Avere i Seguenti Attrezzi:

- due chiavi inglesi regolabili
- un cacciavite universale
- un cacciavite a stella
- un martello in gomma
- un chiave esagonale (incluse)
- del lubrificante tipo grasso o gelatina di petrolio, una piccola quantità di acqua insaponata, e del nastro adesivo trasparente o protettivo.

Nota: Il montaggio sarà più facile se avate delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

Come Identificare le Parti

Fare uso della **TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI** situata al centro di questo manuale, per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Porre la tabella sul pavimento e utilizzarla per identificare facilmente le parti durante ciascuna fase del montaggio. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

Come Posizionare le Parti

Durante il montaggio della stazione multifunzione, assicurare che tutte le parti siano posizionate allo stesso modo come nella relativa figura.

Stringere le Parti

Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserzione, a meno che istruito diversamente.

Domande?

Se avete domande dopo la lettura delle istruzioni del montaggio, rivolgersi al numero di telefono sulla copertina di questa manuale.

Le Quattro Fasi del Processo di Montaggio

Montaggio del Telaio—Inizierete col montare la base e i montanti che formano lo scheletro della stazione multifunzione.

Montaggio del Braccio—Durante questa fase monterete le braccia e il leg lever.

Montaggio dei Cavi—Durante questa fase attaccherete i cavi e le pulegge che collegano le braccia ai pesi.

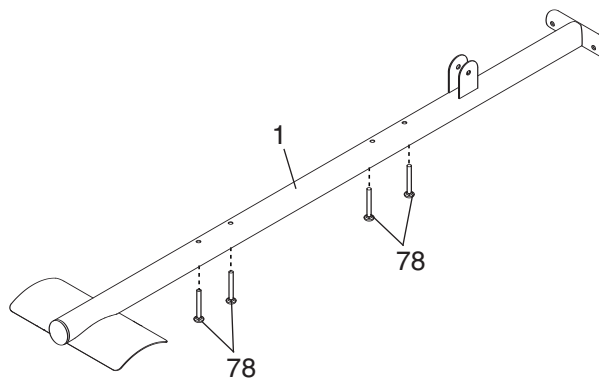
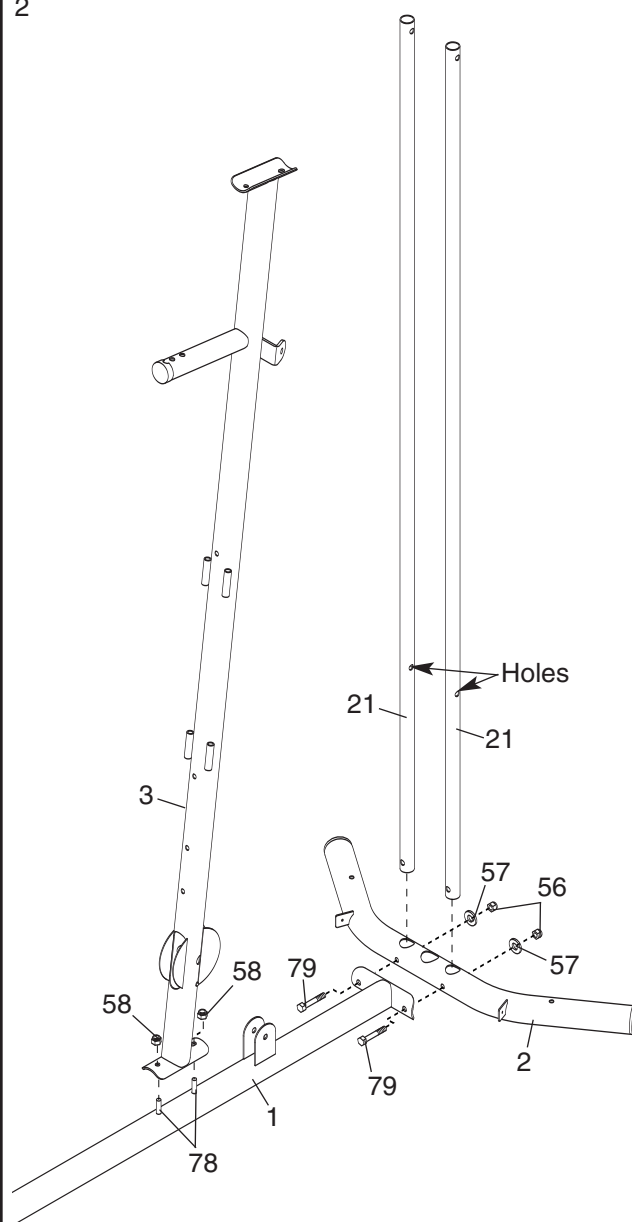
Montaggio del Sedile—Durante questa fase finale monterete il sedile e lo schienale.

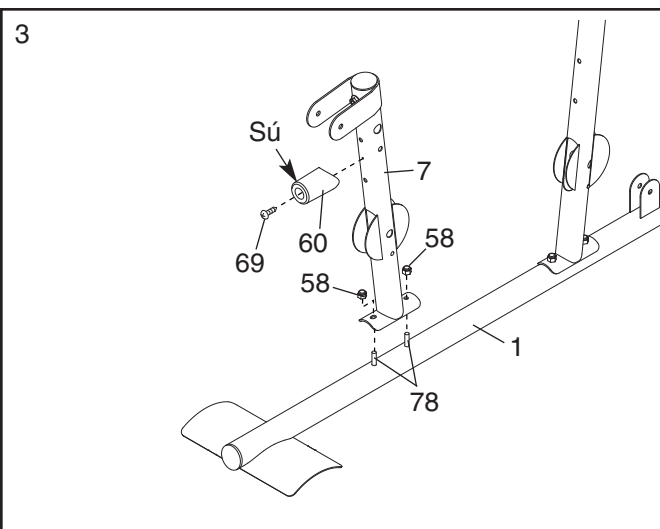
Montaggio Telaio

1. **Accertartevi di capire tutte le informazioni a pagina 5 prima di iniziare il montaggio della stazione multifunzione. Consultare LA TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI posta al centro del presente manuale per reperire i pezzi piccoli.**

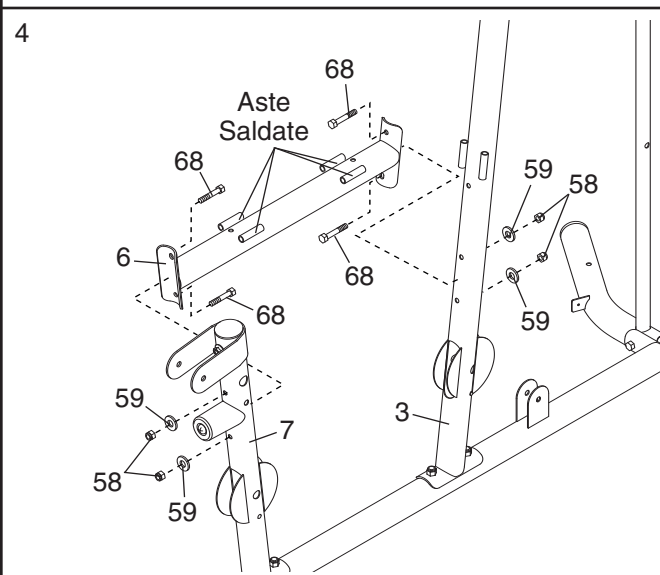
   Inserire verso sopra otto Bulloni Trasporto da M8 x 74mm (78) attraverso la Base (1). **Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere del nastro adesivo sulla testa dei bulloni per mantenerli fermi sul posto.**

2. Orientare le due Guide Pesi (21) in modo tale che i fori indicati siano più vicini alle estremità inferiori. Collegare la Base (1) e due Guide Pesi allo Stabilizzatore (2) usando due Bulloni a Testa Bombata da M10 x 80mm (71), due Rondelle da M10 (57), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (56). **Serrare completamente i Dadi Autobloccanti.**

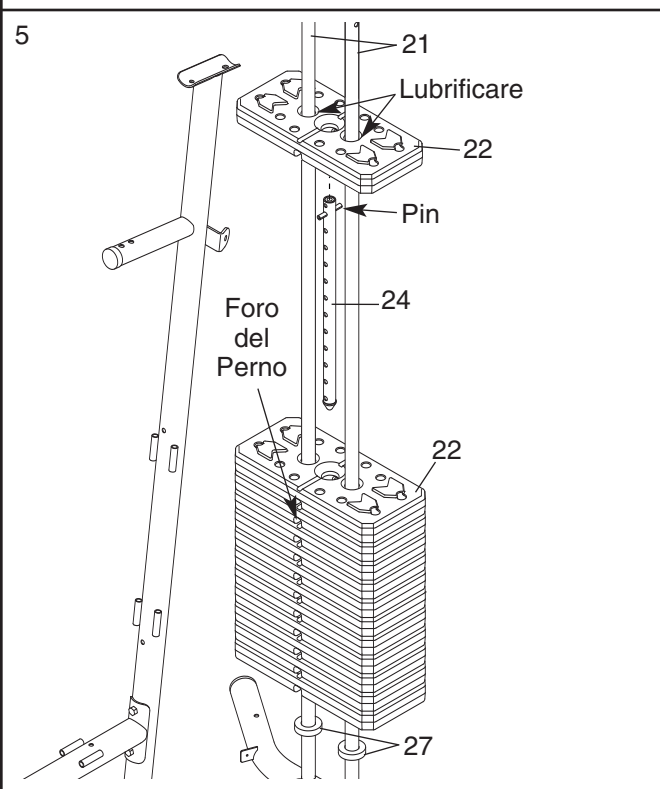
   Attaccare il Montante (3) alla Base (1) con gli indicati Bulloni Transporto da M8 x 74mm (78) e due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (58). **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

3. Montare la Gamba Anteriore (7) alla Base (1) usando due Bulloni Trasporto da M8 x 74mm (78) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Dado Autobloccante.**

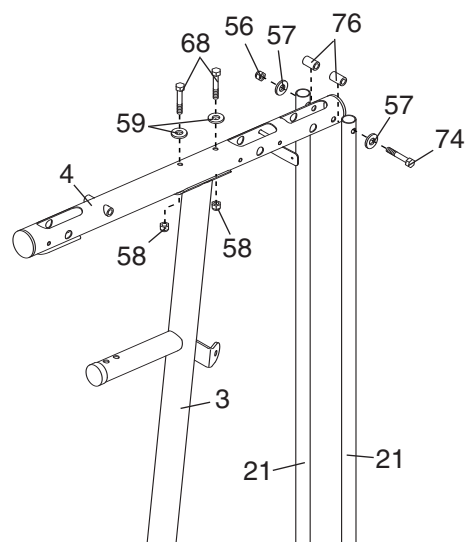
   Montare il Respingente Gamba (60) alla Gamba Anteriore (7) con una Vite da M4 x 19mm (69). **Verificare che l'estremità del Respingente sia rivolta verso l'alto.**

4. Tenere il Telaio Sedile (6) tra il Montante (3) e la Gamba Anteriore (7). Orientare il Telaio Sedile in modo tale che le aste saldate siano più vicine al Montante.

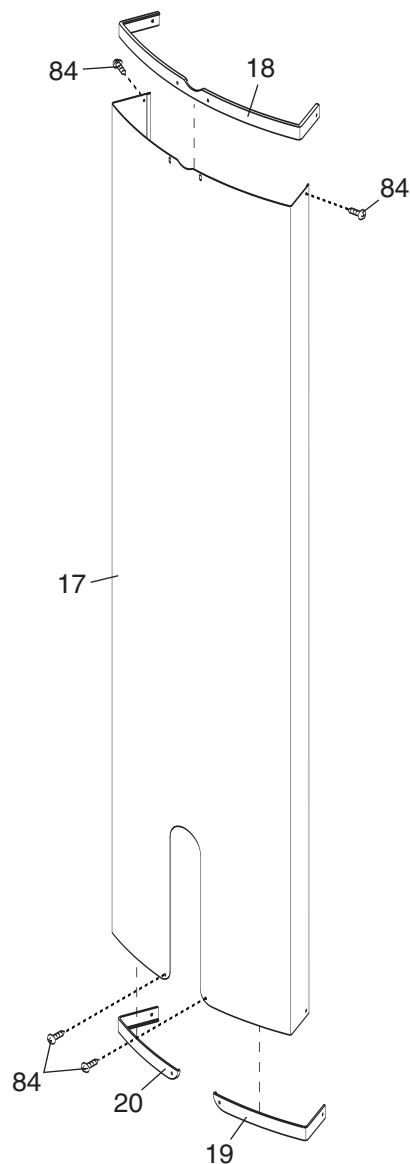
   Montare il Telaio Sedile (6) al Montante (3) usando due Bulloni a Testa Bombata da M8 x 77mm (68), due Rondelle da M8 (59), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Dado Autobloccante.**

   Montare il Telaio Sedile (6) alla Gamba Anteriore (7) nello stesso modo.

5. Far scivolare due Respingenti Pesi (27) sulle Guide Pesi (21). Orientare undici Pesi (22) verso i sei fori perno posizionati in basso come indicato. Far scivolare i Pesi sulle Guide Pesi.

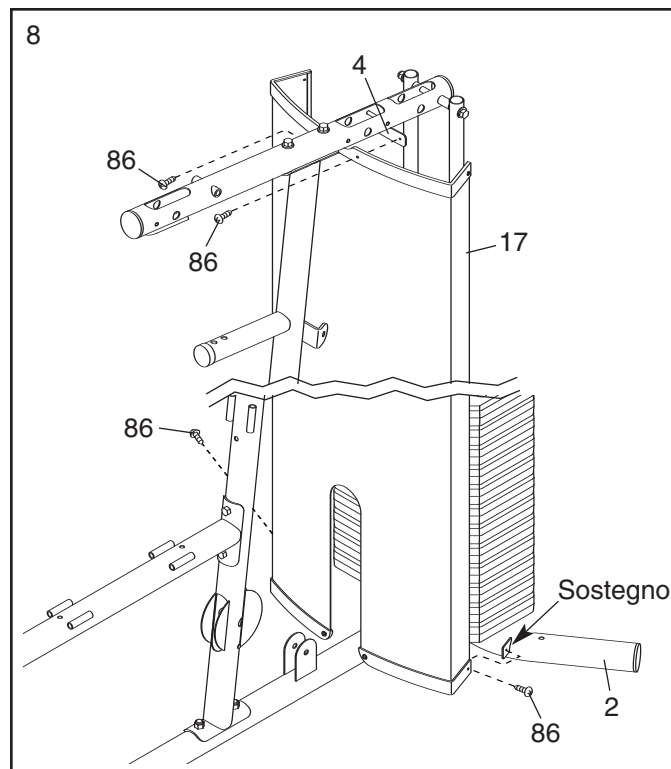
   Inserire il Tubo Pesi (24) negli undici Pesi (22). **Verificare che il perno presente sul Tubo Pesi sia orientato come indicato.**

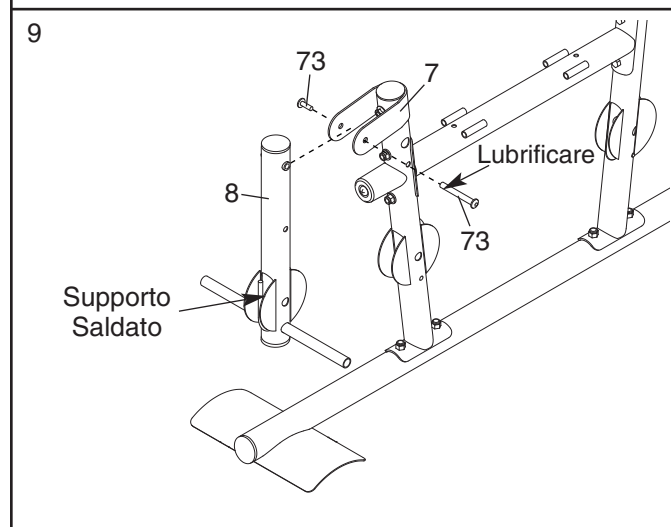
   Lubrificare i fori indicati in un Peso (22) con il lubrificante in dotazione. Fra scivolare il Peso sulle Guide Pesi (21).

6. Montare il Telaio Superiore (4) al Montante (3) con due Bulloni a Testa Bombata da M8 x 77mm (68), due Rondelle da M8 (59) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (58). **Non avvitare troppo il Dado Autobloccante.**

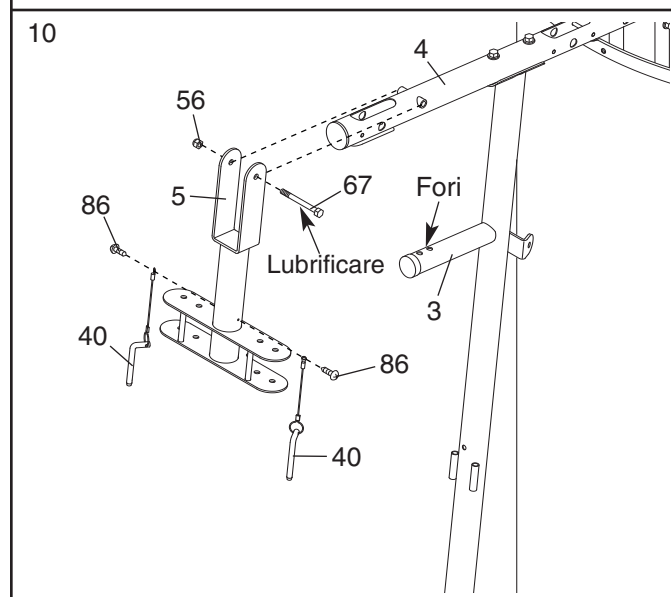
   Montare il Telaio Superiore (4) tra le Guide Pesi (21) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 155mm (74), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 13mm (76) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Non avvitare troppo il Dado Autobloccante.**

7. Montare il Cappuccio Sinistro (19) e il Cappuccio Destro (20) alla parte inferiore della Cappa (17) con due Viti da M4 x 10mm (84).

   Montare il Cappuccio Superiore (18) alla parte superiore della Cappa (17) con due Viti da M4 x 10mm (84).

8. Montare la Cappa (17) al Telaio Superiore (4) con due Viti da M4 x 16mm (86).

   Montare la Cappa (17) alle staffe dello Stabilizzatore (2) con due Viti da M4 x 16mm (86). **Verificare che le staffe siano all'interno della Cappa.**

   Avvitare i Dadi Autobloccanti in Nylon (56, 58) utilizzati nelle fasi 2 a 6.

Montaggio Braccio

9. Lubrificare il Set Bullone da M10 x 80mm (3). Orientare la Leva Gamba (8) verso il supporto saldato come indicato. Montare la Leva Gamba alla Gamba Anteriore (7) con il Set Bullone. **Non stringere troppo il Set Bullone; la Leva Gamba deve potersi muovere facilmente.**

10. Lubrificare il Bullone a Testa Bombata da M10 x 90mm (67). Montare il Perno Telaio (5) al Telaio Superiore (4) con il Bullone a Testa Bombata e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Perno Telaio deve poter ruotare facilmente.**

    Montare i Perni del Braccio (40) al Perno Telaio (5) con due Viti da M4 x 16mm (86). Inserire i Perni del Braccio nei due fori sul Montante (3).

11. Lubrificare un Bullone a Testa Bombata da M10 x 52mm (66). Montare un Perno Cavo (39) al Braccio Destro (9) con un Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Perno Cavo deve poter ruotare facilmente.**

   Inumidire con acqua saponata l'interno del Rullo in Gommapiuma Grande (42). Inserire il Rullo in Gommapiuma Grande sul Braccio Destro (9).

   Montare l'estremità superiore della Maniglia (11) al Braccio Destro (9) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 72mm (85), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Attendere prima di serrare il Bullone a Testa Bombata.**

   Inserire il Cappuccio della Maniglia (31) nel Braccio Destro (9). Montare l'estremità inferiore della Maniglia (11) al Braccio Destro con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 40mm (77) e una Rondella Grande da M10 (80). **Serrare il Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (85).**

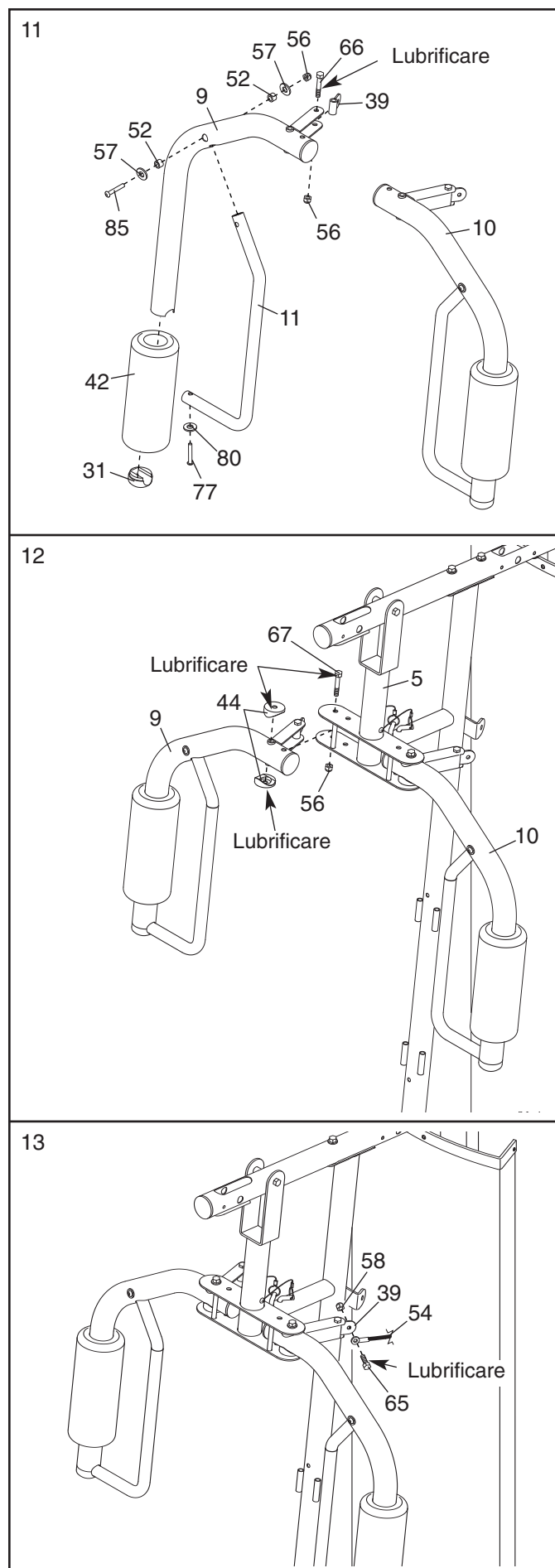
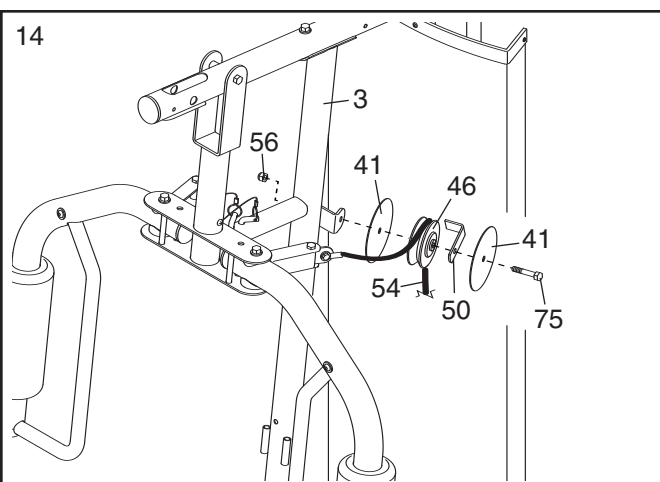
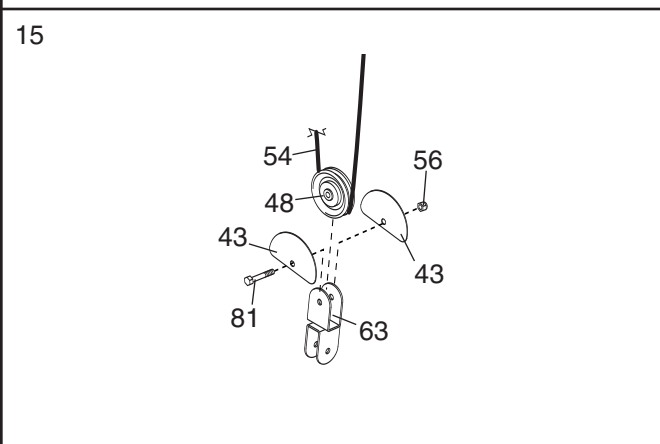
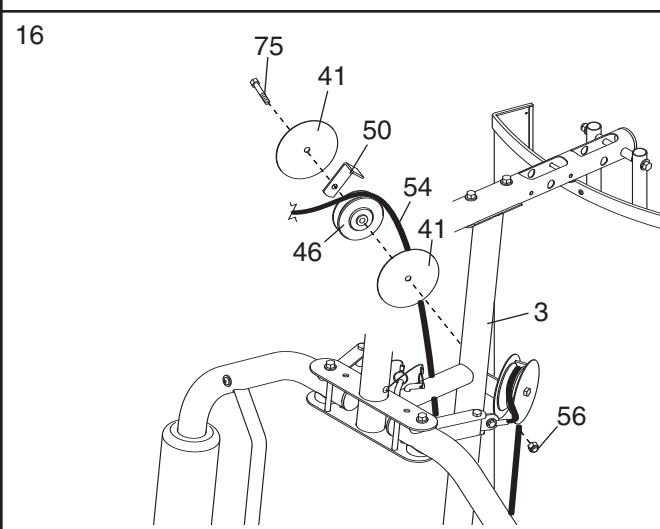
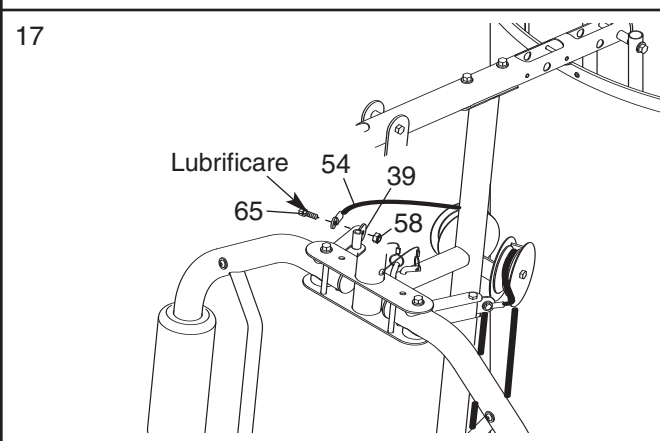
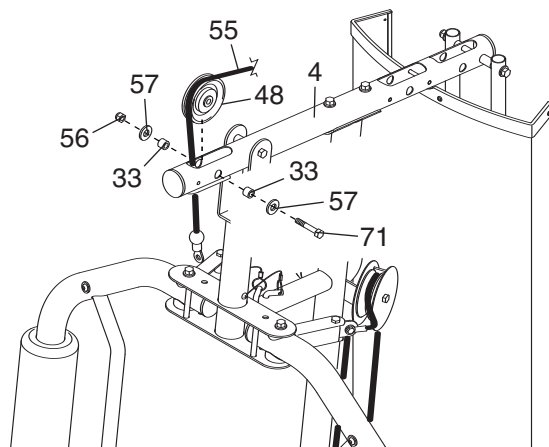
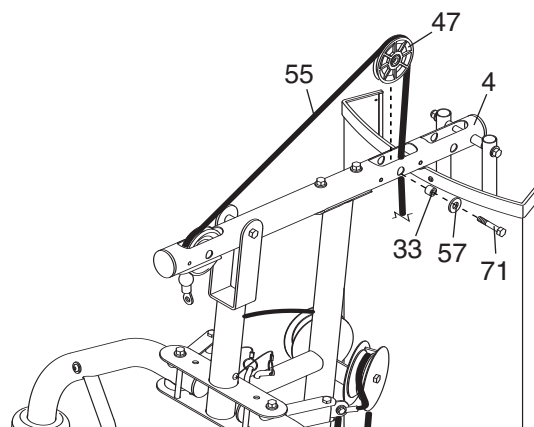
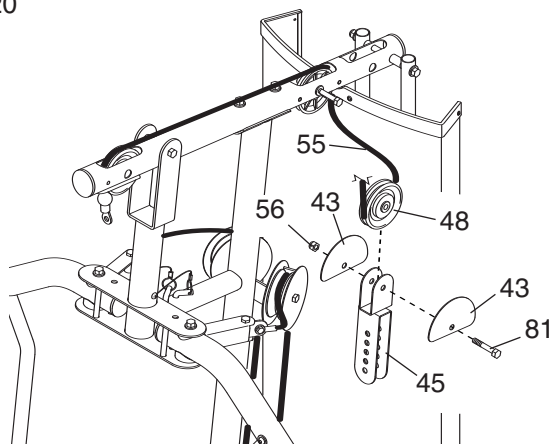
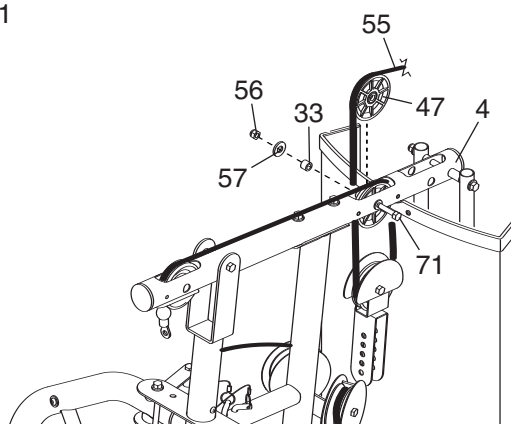
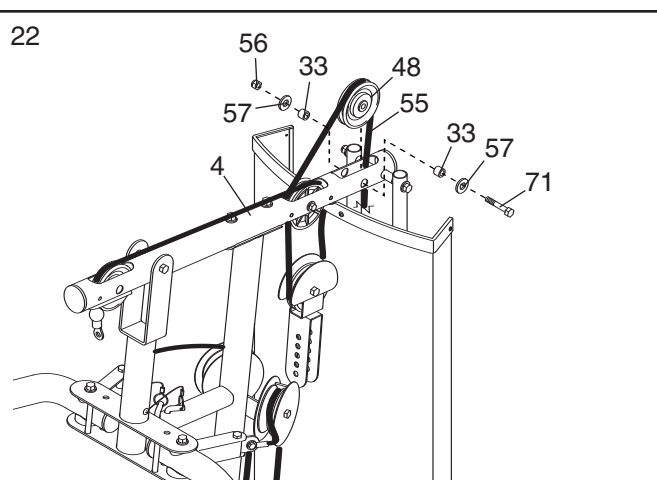
   Montare il Braccio Sinistro (10) allo stesso modo.

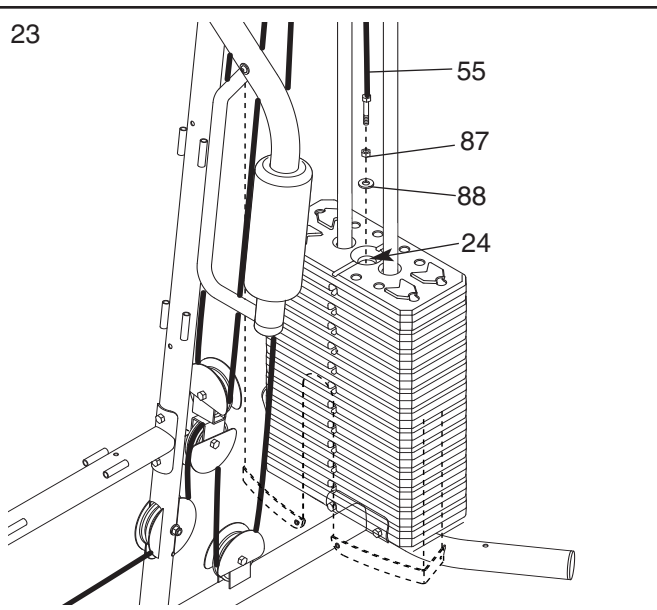
12. Lubrificare il Bullone da M10 x 90mm (67) e due Boccole Braccio (44). Montare il Braccio Destro (9) al Perno Telaio (5) con il Bullone, le due Boccole del Braccio e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Braccio Destro deve poter ruotare facilmente.**

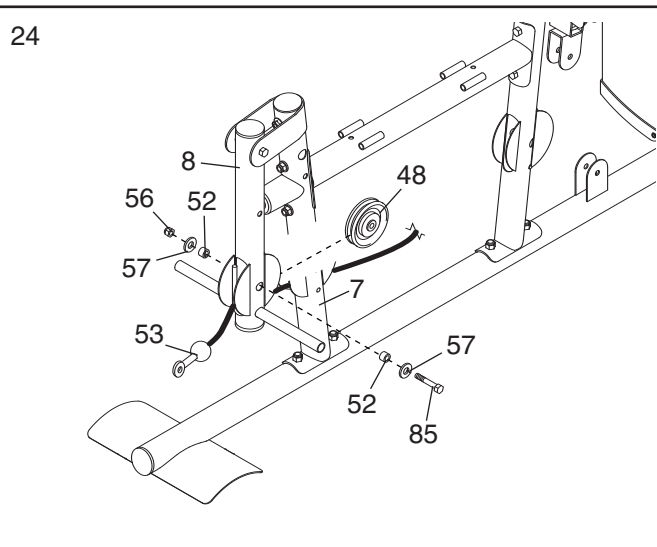
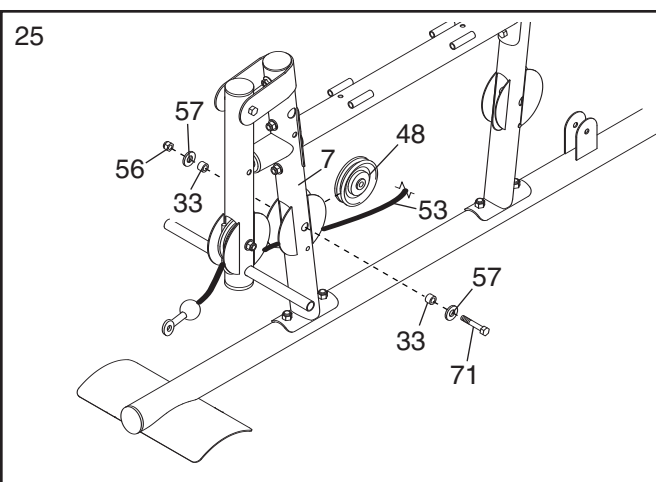
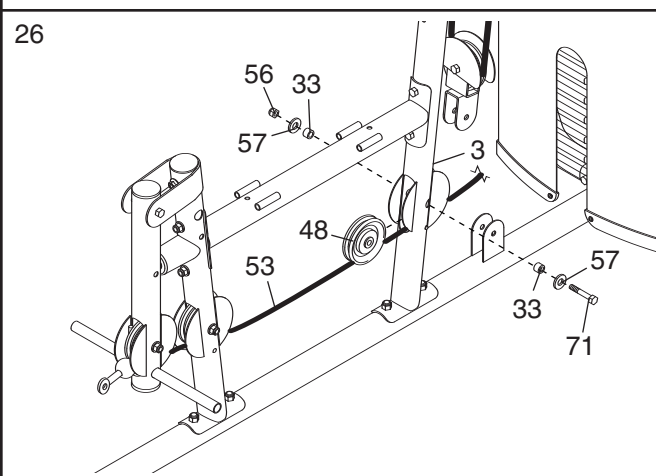
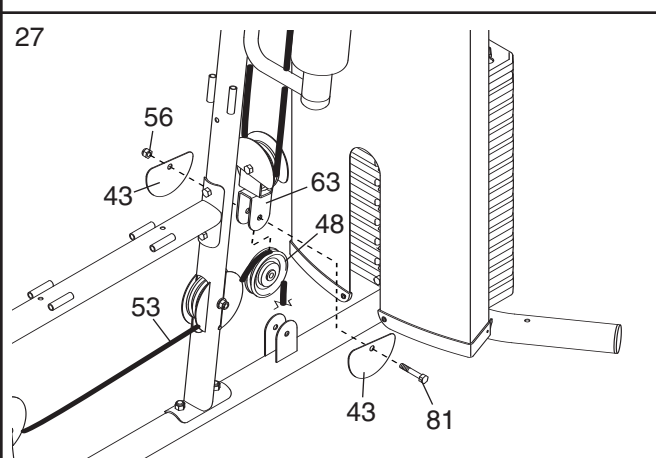
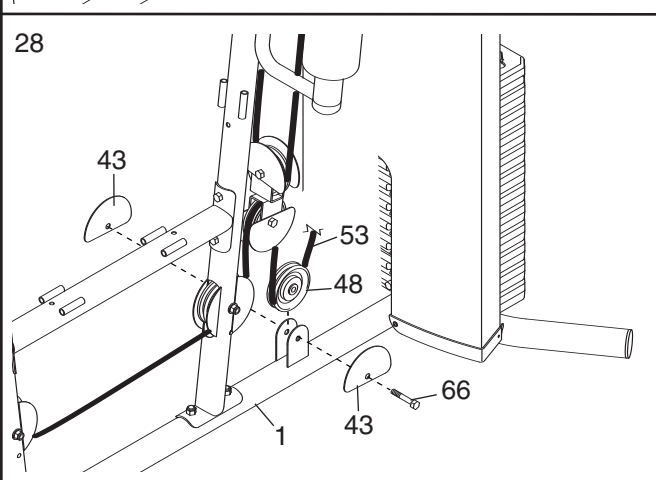
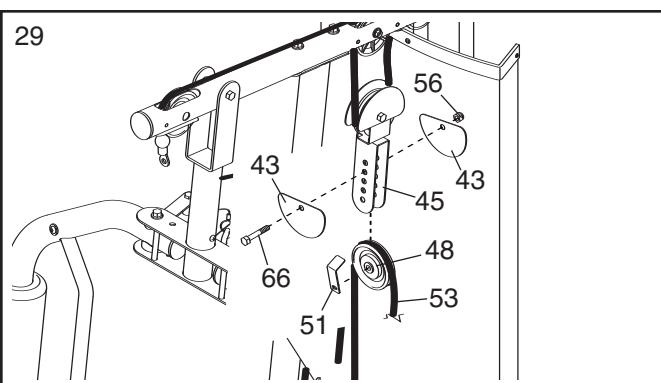
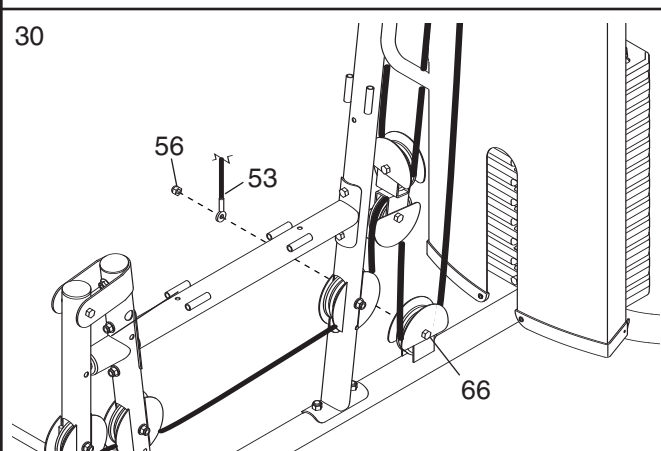
   Montare il Braccio Sinistro (10) al Perno Telaio (5) nello stesso modo.

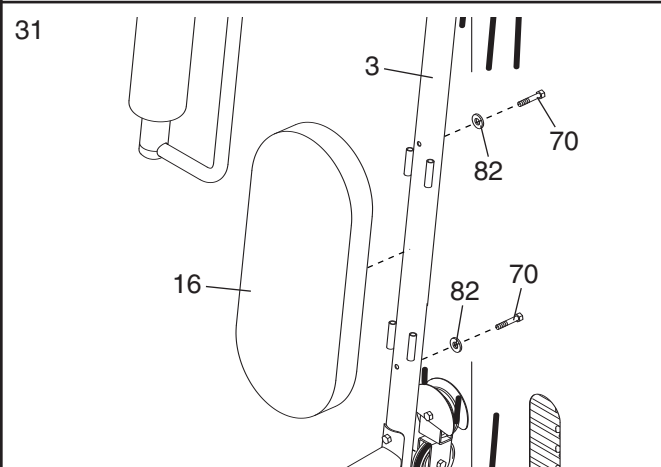
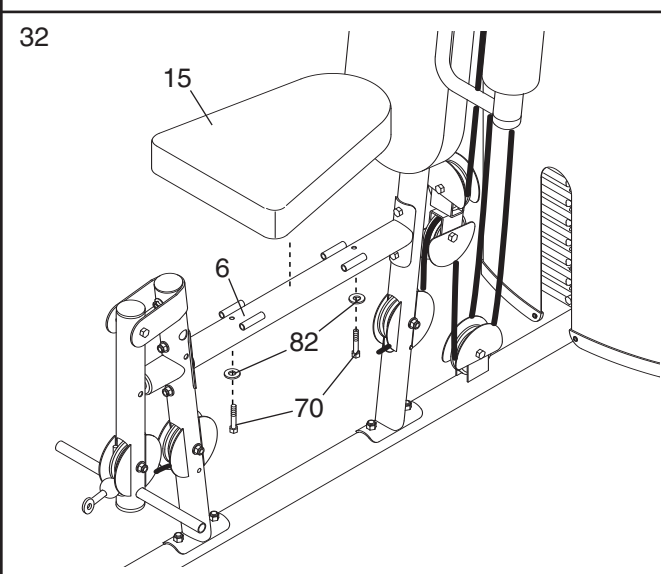
Montaggio del Cavo

13. **Consultare il DIAGRAMMA DEI CAVI a pagina 20 quando vengono montati i cavi e per individuare i cavi.**

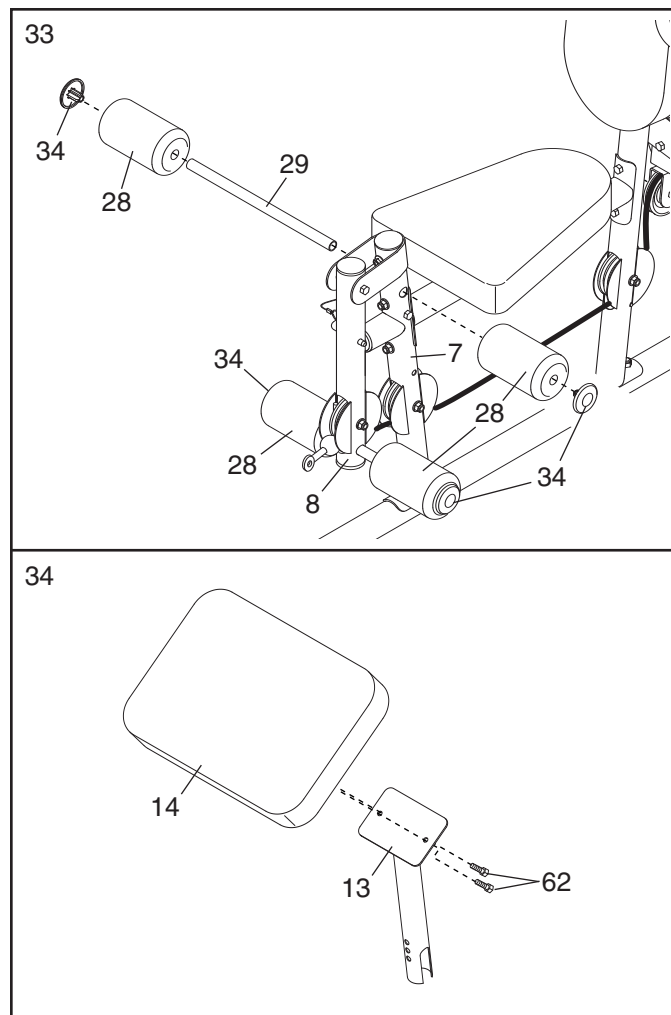
   Individuare il Cavo Braccio (54). Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 19mm (65). Collegare il Cavo al Perno Cavo (39) indicato con un Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (58). **Verificare che il Cavo possa ruotare facilmente attorno al Bullone con Collare.**

14. Posizionare il Cavo Braccio (54) su una Puleggia a “V” (46). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (50), due Protezioni (41) al Montante (3) usando un Bullone a Testa Bombata da M10 x 62mm (75) e un Controdado in Nylon da M10 (56). **Verificare che il Fermacavo sia posizionato in modo tale da mantenere il Cavo nella scanalatura della Puleggia a “V”.**

15. Incanalare il Cavo Braccio (54) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (43) ad una Staffa ad “U” Doppia (63) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm (81) e un Controdado in Nylon da M10 (56). **Verificare che le Protezioni Semicircolari siano all'esterno della Doppia Staffa ad “U” come indicato.**

16. Posizionare il Cavo Braccio (54) su una Puleggia a “V” (46). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (50), e due Protezioni (41) al Montante (3) usando un Bullone a Testa Bombata da M10 x 62mm (75) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Verificare che il Fermacavo sia posizionato in modo tale da mantenere il Cavo nella scanalatura della Puleggia a “V”.**

17. Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 19mm (65). Collegare il Cavo Braccio (54) al Perno Cavo (39) indicato con un Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (58). **Verificare che il Cavo possa ruotare facilmente attorno al Bullone.**

18. **Localizzare il Cavo Superiore (55).** Incanalare el Cavo attraverso il Telaio Superiore (4) e sulla Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia all’interno del Telaio Superiore con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 19mm (33) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56).

19. Far passare il Cavo Superiore (55) su una Puleggia Sottile da 90mm (47) e attraverso il Telaio Superiore (4) verso il basso. Montare la Puleggia Sottile all'interno del Telaio Superiore con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (71), una Rondella da M10 (57) e uno Spaziatore da 19mm (33). **Verificare che la Puleggia non cada fuori dal Telaio Superiore mentre si stanno terminando le fasi 19 e 20.**

20. Avvolgere il Cavo Superiore (55) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (43) al foro superiore della Staffa ad “U” (45) usando un Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm (81) e un Dado Autobloccante in Nylon M10 (56). **Verificare che le Protezioni Semicircolari siano al di fuori della Staffa ad “U”.**

21. Far passare il Cavo Superiore (55) sopra il Telaio Superiore (4) e su una Puleggia Sottile da 90mm (47). Montare la Puleggia Sottile all'interno del Telaio Superiore con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (71) usato nel passaggio 19, uno Spaziatore da 19mm (33), una Rondella da M10 (57) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56).

22. Far passare il Cavo Superiore (55) su una Puleggia da 90mm (48) e attraverso il Telaio Superiore (4) verso il basso. Montare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 19mm (33), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56).

23. Filettare un Dado da M12 (87) fino in fondo sul Cavo Superiore (55). Posizionare una Rondella Grande (88) sulla parte superiore del Tubo Pesi (24).

    Serrare il Cavo Superiore (55) sul Tubo Pesi (24) finché i cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 (87) su una Rondella Grande (88).

24. **Localizzare il Cavo Inferiore (53).** Far passare il Cavo attraverso la Leva Gamba (8) e la Gamba Anteriore (7).

    Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Leva Gamba (8), sul Cavo Inferiore (53), con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 72mm (85), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 16mm (52) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56).

25. Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Gamba Anteriore (7) sul Cavo Inferiore (53), con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm (71), due Rondelle da M10 (57), due Spaziatori da 12mm (52) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56).

26. Montare una Puleggia da 90 mm (48) all’interno del Montante (3), sopra il Cavo Basso (53), con un Bullone a Testa Bombata M10 x 78 mm (71), due Rondelle M10 (57), due Spaziatori da 19 mm (33) e un Dado Autobloccante M10 (56).

27. Far passare il Cavo Inferiore (53) su una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (43) ad una Staffa ad “U” Doppia (63) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm (81) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56). **Verificare che le Protezioni Semicircolari siano all'esterno della Staffa ad “U” come indicato.**

28. Far passare il Cavo Inferiore (53) sotto una Puleggia da 90mm (48). Inserire un Bullone a Testa Bombata da M10 x 52mm (66) attraverso due Protezioni Semicircolari (43), la Base (1) ed una Puleggia. **Verificare che le Protezioni Semicircolari siano all'esterno della staffa come indicato.**

29. Passare il Cavo Basso (53) sopra una Puleggia da 90 mm (48). Montare la Puleggia, un Blocca Cavo (51) e due Mezze Protezioni (43) sulla Staffa Regolabile ad « U » (45) con un Bullone a Testa Bombata M10 x 52 mm (66) e un Dado Autobloccante M10 (56).

30. Collegare il Cavo Basso (53) al Bullone a Testa Bombata M10 x 52 mm (66) utilizzato nella fase 28 con un Dado Autobloccante da M10 (56).

Montaggio Sedile

31. Attaccare lo Schienale (16) al Montante (3) con due Viti a Testa Bombata da M6 x 80mm (70) e due Rondelle da M6 (82).

32. Montare la Sedile (15) al Telaio Sedile (6) con due Viti a Testa Bombata da M6 x 80mm (70) e due Rondelle da M6 (82).

33. Inserire il Tubo Rullo (29) attraverso la Gamba Anteriore (7). Far scivolare due Piccoli Rulli in Gommapiuma (28) sull'estremità del Tubo Rullo. Introdurre i Cappucci in Gommapiuma (34) sul Tubo Rullo.

    Far scivolare due Piccoli Rulli in Gommapiuma (28) sulla Leva Gamba (8). Premere due Cappucci in Gommapiuma (34) sul Leva Gamba.

34. Orientare l'Imbottitura Flessione (14) cosicché i fori sul retro siano piú vicini al bordo inferiore. Montare il Paletto Flessione (13) con due Viti a Testa Bombata da M6 x 17mm (62).

35. Controllare che tutte le parti siano state montate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti, verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE a partire dalla pagina seguente.

    Prima di utilizzare il sistema, tirare un paio di volte poni i cavi, in modo da accertarsi che scorrano liberamente sulle pulegge. Se uno dei cavi non dovesse scorrere liberamente, trovare il problema e correggerlo. **IMPORTANTE: Se i cavi non fossero stati installati appropriatamente, potrebbero essere danneggiati con l'uso di elevati pesi. Vedere la sezione DIAGRAMMA DEI CAVI alle pagine 20 di questo manuale per ottenere istruzioni sulla giusta rotta dei cavi. In caso ci fossero degli allentamenti nei cavi, risolvere il problema seguendo le istruzioni elencate nella sezione MANUTENZIONE a pagina 21.**

REGOLAZIONE

Le fasi sottostanti spiegano come la panca pesi può essere regolata. Vedere GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 22 per importanti informazioni e fare riferimento all'allegato guida d'allenamento per vedere la corretta forma di ciascun esercizio. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la panca pesi assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

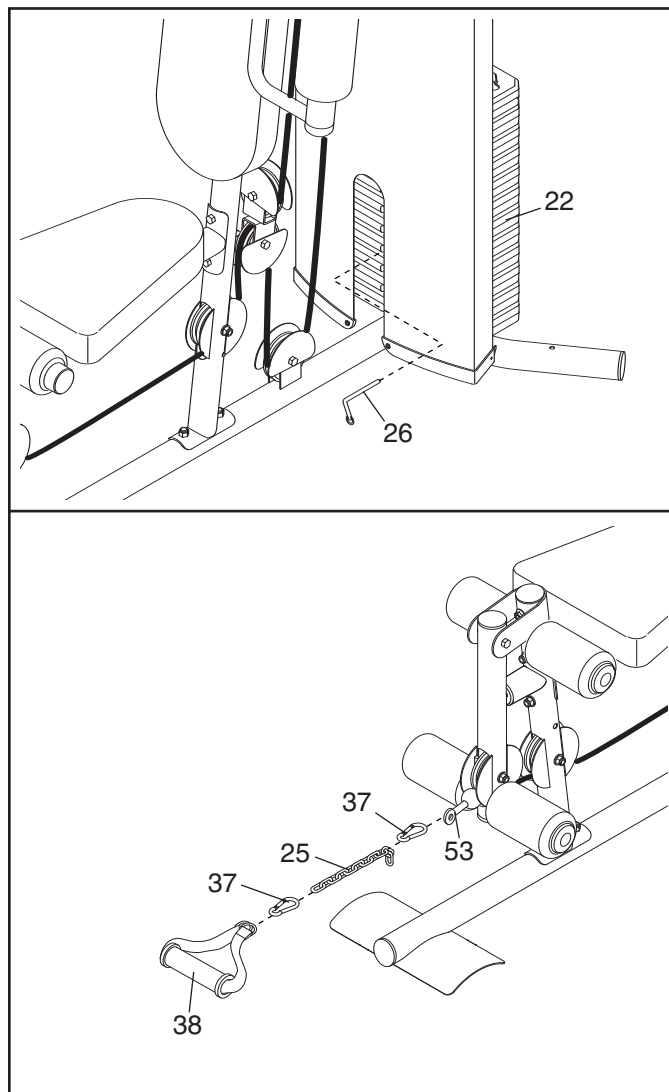
COME CAMBIARE L'AMMONTARE DEI PESI

Per cambiare la regolazione dei pesi di entrambe le pile pesi, inserire il Perno Pesi (26) sotto il Pesi (22) desiderato, fino a quando la parte piegata dello stesso tocchi i pesi. Girando l'estremità piegata verso il basso. **Nota: non utilizzare il Peso Superiore singolarmente.**

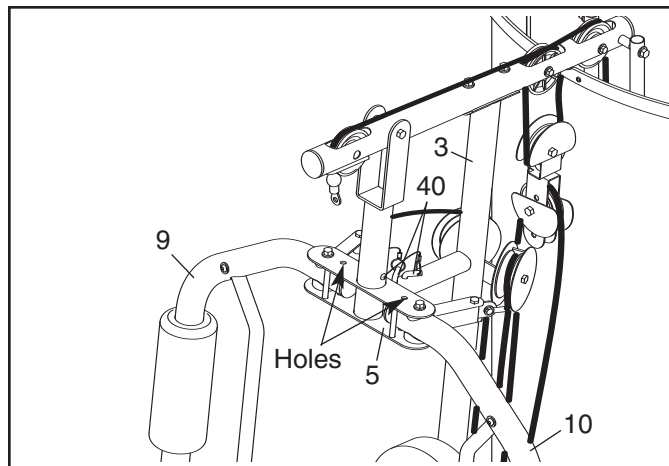
Nota: Per effetto dei cavi e delle pulegge, l'attuale ammontare della resistenza per ogni stazione d'allenamento potrebbe variare leggermente dalla regolazione originale dei pesi. Fare uso della TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI a pagina 19 di questo manuale, per ottenere informazioni sul livello di resistenza appropriato per ciascuna stazione pesi.

ATTACCARE GLI ACCESSORI ALLA STAZIONE PULEGGIA

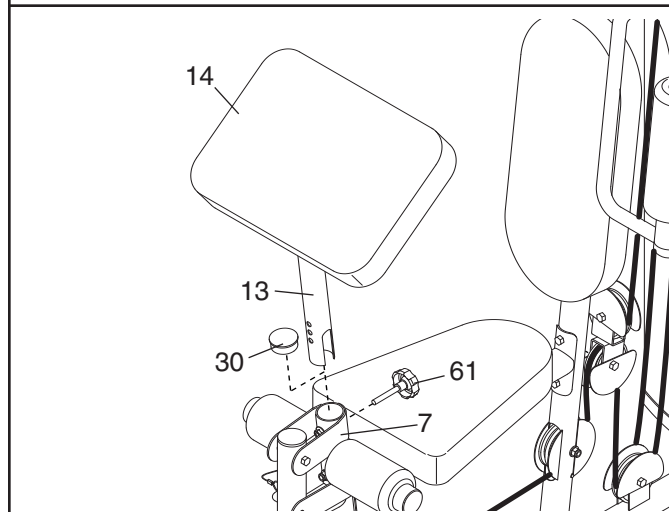
Montare la Fascetta Caviglia (38) al Cavo Inferiore (53) alla stazione puleggia inferiore con un Morsetto per Cavo (37). Per alcuni esercizi, la Catena (25) deve essere collegata tra la Fascetta Caviglia e il Cavo con due Morsetti per Cavo. **Regolare la lunghezza della Catena tra la Fascetta Caviglia e il Cavo cosicché la Fascetta Caviglia si trovi nella posizione di partenza corretta per l'esecuzione dell'esercizio.**

La Barra Dorsale (non raffigurata) o the Ankle Strap (38) può essere montata anche sulla stazione puleggia allo stesso modo.

CAMBIARE L'USO DEL BRACCIO

Per usare i Bracci (9, 10) come bracci farfalla, inserire i Perni Braccio (40) nei fori del Montante (3) e nel Perno Telaio (5) come raffigurato.

Per usare i Bracci (9, 10) come bracci pressa, inserire i Perni Braccio (40) nei fori del Perno Telaio (5) e nei Bracci.

USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

Per usare l'Imbottitura Flessioni (14), togliere il Cappuccio Interno Rotondo da 64mm (30) dalla Gamba Anteriore (7). Inserire il Paletto Flessioni (13) nella Gamba Anteriore a bloccarlo in concomitanza della Manopola Flessione (61).

Togliere l'Imbottitura Flessioni (14) e sostituire il Cappuccio Interno Rotondo da 64mm (30) nella Gamba Anteriore (7) quando si esegue un esercizio che non richiede l'Imbottitura Flessioni. Riporre l'Imbottitura Flessioni lontano dal sistema multifunzione.

BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Bloccare il gruppo pesi inserendo il Perno di Bloccaggio (64) nella Guida Peso (21) e fissando il Bloccaggio (12) sul Perno di Bloccaggio.

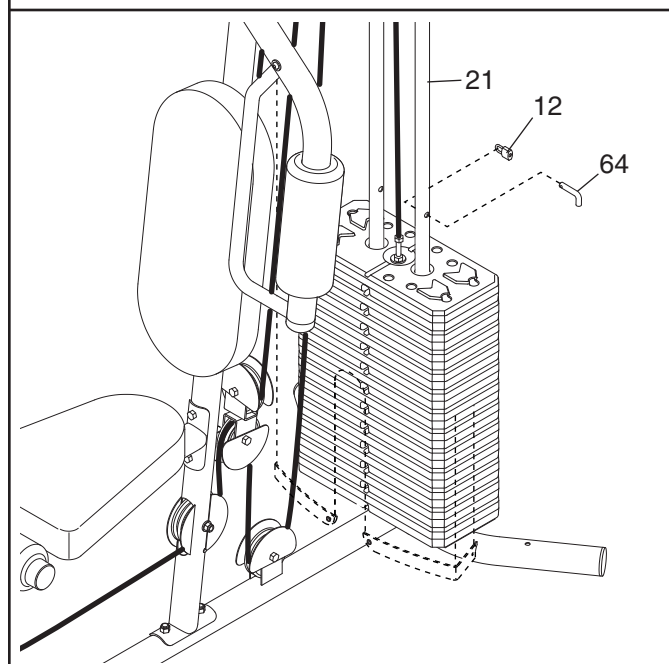



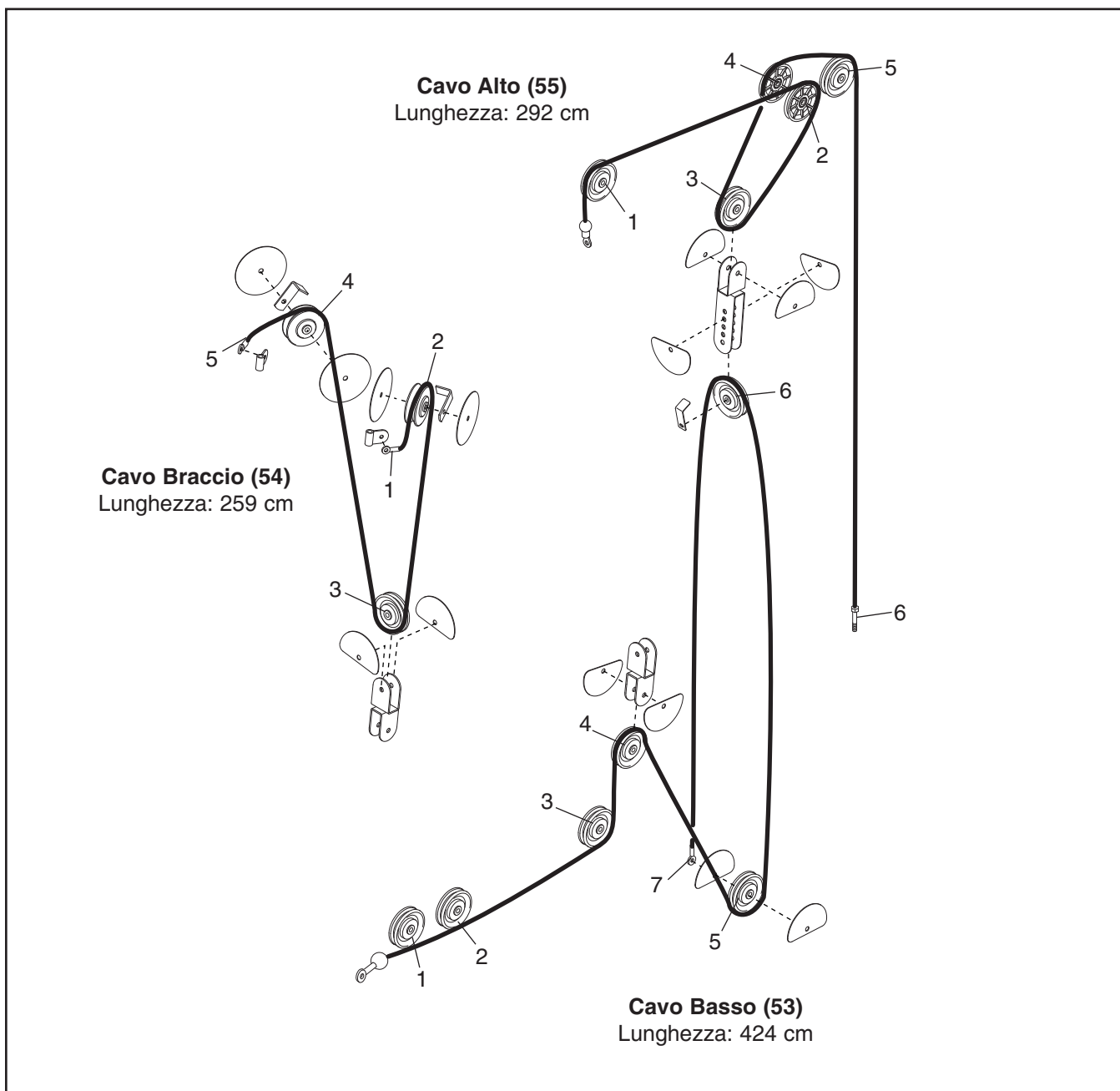
TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione, « Alto » si riferisce al peso superiore di 6 libbre. Gli altri numeri si riferiscono alle piastre di pesi da 12,5 libbre. La resistenza del braccio farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. **Nota: L'attuale resistenza di ciascuna stazione pesi potrebbe variare dovuto alla diversità delle piastre, così come alla frizione tra li cavi, le pulegge, e le guide pesi.**

PESI	ALTA PULEGGIA (libbre)	BRACCIO FARFALLA (libbre)	BRACCIO PRESS (libbre)	PULEGGIA BASSA (libbre)	LEVA GAMBA (libbre)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210

Nota: 1 libbre = .454 kg

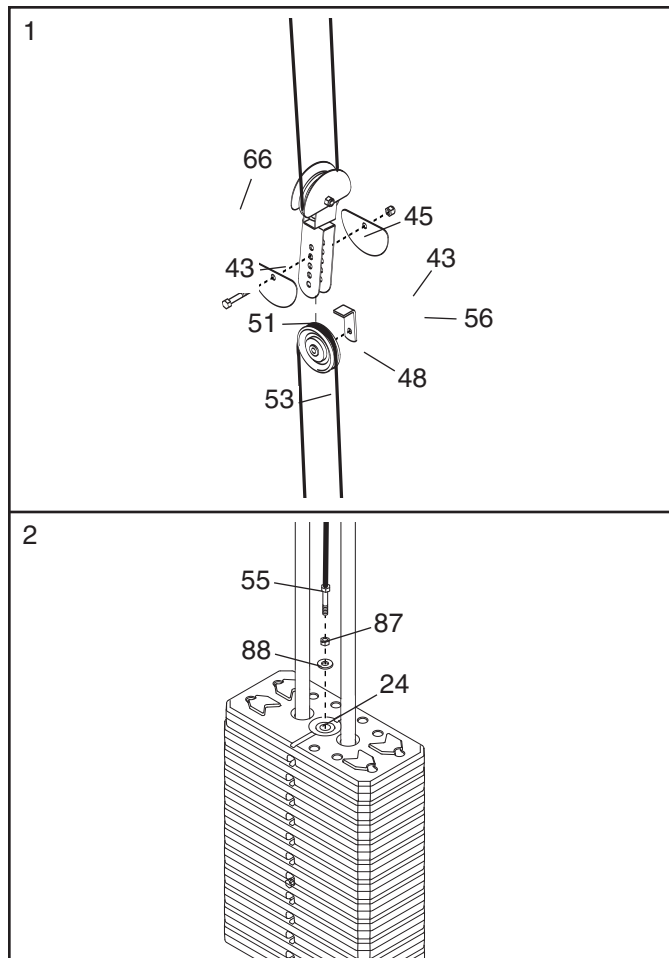
DIAGRAMMA DEI CAVI

Il diagramma cavi sottostante mostra il corretto percorso del Cavo Inferiore (53), del Cavo Braccio (54) e del Cavo Superiore (55). Usare il diagramma per verificare che i cavi, i fermacavi e le protezioni a disco siano state montate correttamente. Se i cavi non vengono direzionati correttamente, la stazione multifunzione non funzionerà appropriatamente causando possibili danni. I punti di partenza e finali dei cavi sono stati marcati per facilitare la localizzazione. **Accertarsi che i fermi non tocchino e non chiudano i cavi.**

MANUTENZIONE

Ispezionare ed assicurare tutte la parti ogni volta che si usa la stazione multifunzione. Sostituire immediatamente le parti consumate. La parte esteriore della stazione multifunzione può essere pulita semplicemente usando un panno inumidito con acqua e sapone liquido. No usare mai solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sulla stazione multifunzione, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento dei cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicata agli stessi, questi dovranno essere regolati e stretti. Per regolare i cavi, inserire il perno pesi al centro della pila pesi. Gli allentamenti potranno essere rimossi da questi cavi in diversi modi:

- **Vedere il disegno 1.** Rimuovere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 (56) e il Bullone a Testa Bombata da M10 x 52mm (66) dalla Staffa ad "U" (45), dal Fermacavo (51), dalla Puleggia da 90mm (48), dalle Protezioni Semicircolari (43). Rimontare la Puleggia, il Fermacavo e le Protezioni a Disco all'altro foro presente sulla Staffa ad "U". **Accertare che il Blocca Cavo sia orientato in modo da mantenere il cavo nella scanalatura della Puleggia, e che il Cavo e la Puleggia scorrano agevolmente.**

- **Vedere il disegno 2.** Allentare il Dado da M12 (87) sul Cavo Superiore (55). Serrare il Cavo Superiore sul Tubo Pesi (24) finché i Cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 su una Rondella Grande (88).

Non tirare troppo i cavi. Se i cavi fossero troppo tirati, il peso superiore rimarrà sollevato dalla pila di pesi. Se un cavo scivolasse spesso dalle pulegge, il cavo potrebbe essersi intrecciato. Rimuovere il Cavo e reinstallarlo. Se fosse necessario cambiare i cavi, vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO sulla copertina retro di questo manuale.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento Incrociato
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

Fare uso questa tabella per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Il numero in parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero chiave della parte stessa della LISTE DELLA PARTI. **Importante: Per motivi di trasporto alcune piccole parti poterebbero essere state precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell' apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

LISTA DELLE PARTI—Nº di Modello WEEVSY2826.0 R0706A

Nº	Qtá.	Descrizione
1	1	Base
2	1	Stabilizzatore
3	1	Montante
4	1	Telaio Superiore
5	1	Perno Telaio
6	1	Telaio Sedile
7	1	Gamba Anteriore
8	1	Leva Gamba
9	1	Braccio Destro
10	1	Braccio Sinsitro
11	2	Maniglia
12	1	Bloccaggio
13	1	Paletto Flessione
14	1	Imbottitura Flessione
15	1	Sedile
16	1	Schienale
17	1	Cappa
18	1	Cappuccio Superiore
19	1	Cappuccio Sinistro
20	1	Cappuccio Destro
21	2	Guida Pesi
22	6	Pesi
23	1	Cappuccio Tubo Pesi
24	1	Tubo Pesi
25	1	Catena
26	1	Perno Pesi
27	2	Respingente Pesi
28	4	Piccolo Rullo in Gommapiuma
29	1	Tubo Rullo
30	9	Cappuccio Interno Rotondo da 64mm
31	2	Cappuccio della Maniglia
32	1	Cappuccio Esterno Rotondo da 38mm
33	1	Spaziatore da 19mm
34	4	Cappuccia Gommapiuma
35	1	Barra Dorsale
36	2	Impugnatura
37	3	Morsetto per Cavo
38	1	Fascetta Caviglia
39	2	Perno Cavo
40	2	Perno Braccio
41	4	Protezione
42	2	Rullo in Gommapiuma Grande
43	8	Protezione Semicircolare
44	4	Boccola Braccio
45	1	Staffa ad « U »
46	2	Puleggia a « V »
47	2	Puleggia Sottile da 90mm
48	9	Puleggia da 90mm
49	2	Cappuccio Interno Rotondo da 57mm
50	2	Fermacavo Grande
51	1	Fermacavo
52	14	Spaziatore da 16mm
53	1	Cavo Inferiore
54	1	Cavo Braccio
55	1	Cavo Superiore
56	24	Dado Autobloccante Nylon da M10
57	27	Rondella da M10
58	13	Dado Autobloccante Nylon da M8
59	7	Rondella da M8
60	1	Respingente Gamba
61	1	Manopola Flessione
62	8	Vite a Testa Bombata da M6 x 17mm
63	1	Sostegno ad « U » Doppia
64	2	Perno di Bloccaggio
65	2	Bullone con Collare da M8 x 19mm
66	3	Bullone a Testa Bombata da M10 x 52mm
67	2	Bullone a Testa Bombata da M10 x 90mm
68	6	Bullone a Testa Bombata da M8 x 77mm
69	4	Vite da M4 x 19mm
70	4	Vite a Testa Bombata da M6 x 80mm
71	10	Bullone a Testa Bombata da M10 x 78mm
72	2	Cappuccio Esterno Rotondo da 64mm
73	1	Set Bullone da m10 x 70mm
74	1	Bullone a Testa Bombata da M10 x 155mm
75	2	Bullone a Testa Bombata da M10 x 62mm
76	2	Spaziatore da 13mm
77	2	Bullone a Testa Bombata da M10 x 40mm
78	4	Bullone Trasporto da M8 x 74mm
79	2	Bullone a Testa Bombata da M10 x 80mm
80	2	Rondella Grande da M10
81	3	Bullone a Testa Bombata da M10 x 45mm
82	12	Rondella da M6
83	2	Cappuccio Interno Rotondo e Spesso da 57mm
84	1	Vite da M4 x 10
85	1	Bullone a Testa Bombata da M10 x 72mm
86	1	Vite da M4 x 16mm
87	2	Dado da M12
88	1	Rondella Grande
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Guida d’Allenamento
#	2	Busta Lubrificante
#	1	Chiave Esagonale

DIAGRAMMA DELLE PARTI A—Modello Nº. WEEVSY2826.0 R0706A

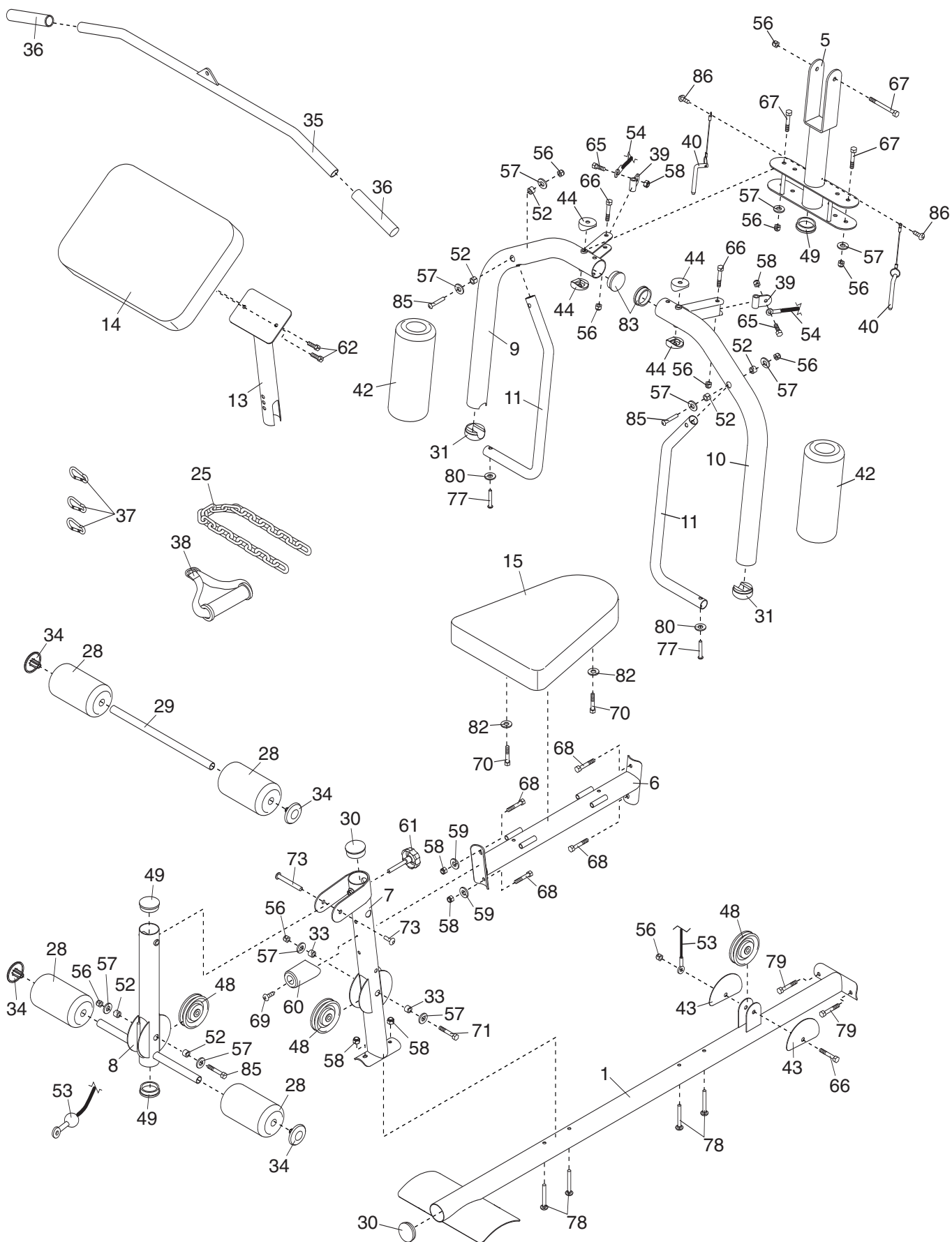
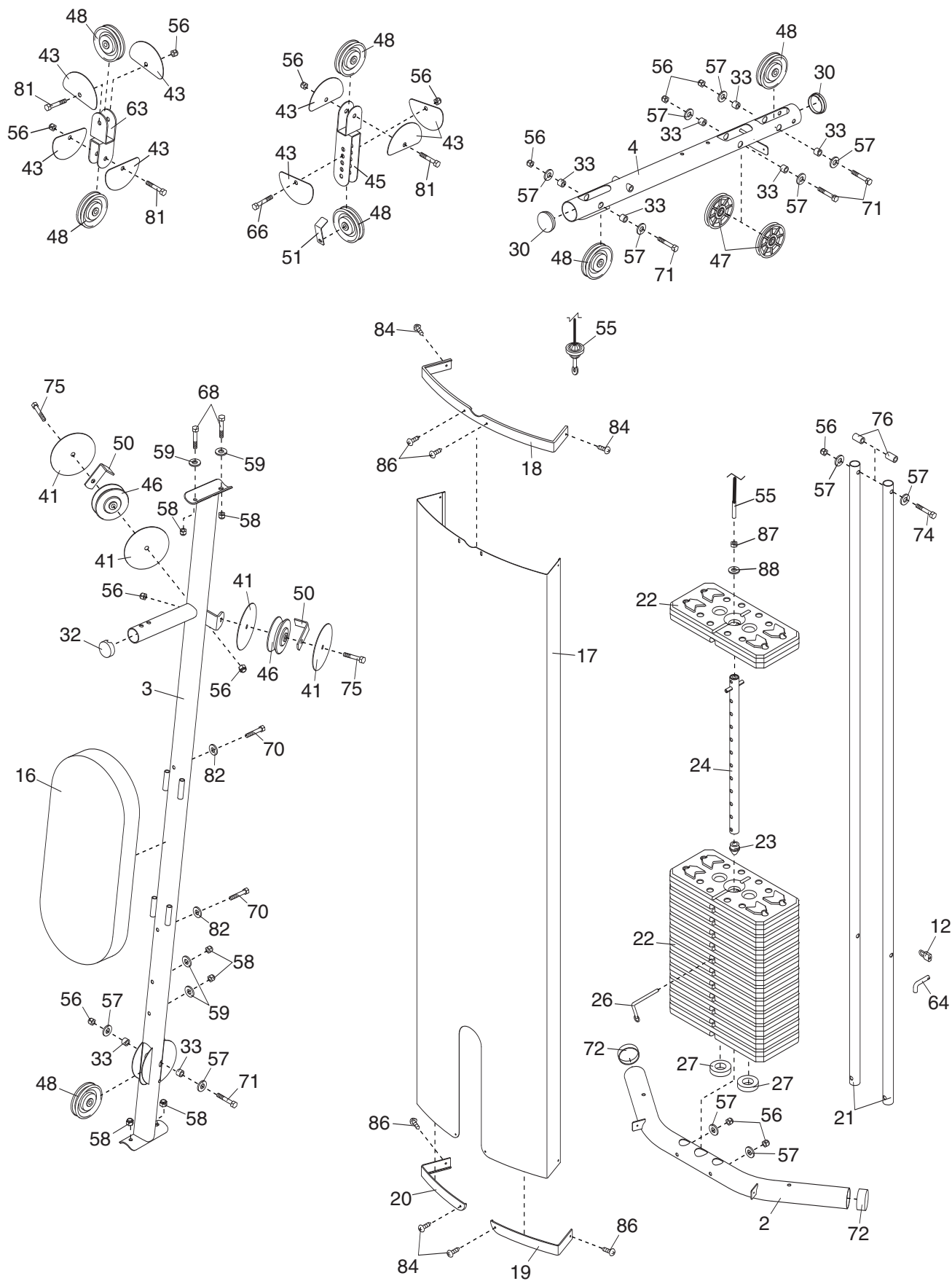



DIAGRAMMA DELLE PARTI B—Modello Nº. WEEVSY2826.0 R0706A

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY2826.0)
- Il NOME del prodotto (stazione multifunzione WEIDER PRO 4000)
- Il NUMERO DI SERIE della parte (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº. 241166 R0706A